


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СУМСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра фізичного виховання

«Затверджую»

Завідувач кафедри фізичного виховання

«21» квітня 2022р.


_____ (С. М. Харченко)

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
(СИЛАБУС)

ОК 6 ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

Спеціальність 206 «Садово-паркове господарство»

Освітня програма Садово-паркове господарство

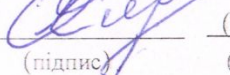
Факультет: Агротехнологій та природокористування

Робоча програма з дисципліни Фізичне виховання для студентів спеціальності 206 «Садово-паркове господарство»

Розробники: канд. пед. наук, доцент Харченко С. М.

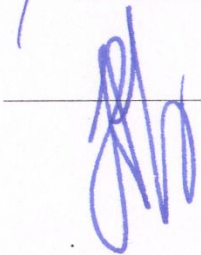
Робочу програму (силабус) схвалено на засіданні кафедри *фізичного виховання*.

Протокол № 25 від 20 квітня 2020 року

Завідувач кафедри  (С. М. Харченко.)
(підпис) (прізвище та ініціали)

Погоджено:

Гарант освітньої програми  (Т. І. Мельник)

Декан факультету агротехнологій та природокористування  (І. М. Коваленко)

© СНАУ, 2020 рік

© Харченко С. М., 2020 рік

1. Опис навчальної дисципліни

| Найменування показників | Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень | Характеристика навчальної дисципліни | |
|--|--|--|-----------------------|
| | | денна форма навчання | |
| Кількість кредитів - 4 | Галузь знань: 20 аграрні науки та продовольство | Обов'язкова | |
| | Спеціальність: 206 «Садово-паркове господарство» | | |
| Модулів – 9 | | Рік підготовки: | |
| Змістових модулів: 24 | | 2020 - 2021-й 2021 - 2022-й | |
| Загальна кількість годин - 120 | | Курс 1,2 | |
| | | Семестр 1 - 2 | |
| Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 | Освітній ступінь: бакалавр | Практичні, семінарські 120 год. | |
| | | 1 сем – 30 год | 2 сем – 30 год |
| | | 3 сем – 30 год | 4 сем – 30 год |
| | | Самостійна робота - | |
| | | Вид контролю: залік | |

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить 100%/ 0%

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни “Фізичне виховання” є послідовне формування фізичної культури особистості фахівця рівня освіти "бакалавр".

Основними завданнями вивчення дисципліни “Фізичне виховання” є :

- формування системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, навчання, роботі, сімейному фізичному вихованні;
- зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності на протязі всього періоду навчання;
- оволодіння системою практичних умінь і навичок занять головними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності, забезпечення, зберігання і зміцнення здоров'я, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості;
- набуття фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості, що визначають психофізичну готовність випускників вищого закладу освіти до життєдіяльності й обраної професії;
- придбання досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності для досягнення особистих і професійних цілей;
- формування наполегливості, сміливості, рішучості, чесності, впевненості у собі, почуття колективізму засобами спортивних ігор;
- формувати ціннісні орієнтації, які важливі для високого рівня соціальної активності особистості кожного окремого студента.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен:

знати :

- засоби та методичку розвитку професійно-важливих і базових рухових якостей;
- основні компоненти здорового способу життя й ролі регулярної рухової активності у підвищенні стійкості організму людини до фізичних, психічних і розумових навантажень, окремих професійних захворювань та шкідливих впливів зовнішнього середовища;
- правила запобігання фізичній перевтомі, перетренуванню, перенапрузі, іншим кризовим проявам;
- правила надання першої медичної допомоги при деяких видах професійних травм та захворюваннях.

вміти:

- володіти системою практичних умінь і навичок, що забезпечують збереження і зміцнення здоров'я, розвиток і вдосконалення психофізичних здібностей і якостей;
- використовувати засоби фізичної культури з метою нівелювання впливу шкідливих чинників професійної діяльності, профілактики захворювань та протистояння хибним звичкам;

За результатами вивчення дисципліни студент має досягти наступних програмних результатів навчання та набути таких компетентностей:

Загальні компетентності:

- здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу (ЗК 6);
- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях (ЗК8);
- здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями (ЗК 9);
- прагнення до збереження навколишнього середовища (ЗК 10);
- навички здійснення безпечної діяльності (ЗК11).

Програмні результати навчання:

ПРН 2. прагнути до самоорганізації та самоосвіти;

ПРН12. Планувати ефективно час для отримання необхідних результатів у виробництві;

ПРН13. Результативно працювати у колективі.

Програма навчальної дисципліни

1 курс

1 семестр

Змістовий модуль 1. Стрибок у довжину з місця.

Тема 1. Введення в дисципліну. Техніка безпеки на заняттях з фізичної культури. Правила надання першої медичної допомоги при деяких видах травм та захворюваннях. Нормативні вимоги.

Тема 2. Розвиток стрибучості. Оцінка стану здоров'я та фізичного розвитку. Естафети, силові вправи.

Змістовий модуль 2. Біг 100 м (60м).

Тема 3. Розвиток швидкості. Оцінка стану здоров'я та фізичного розвитку.

Змістовий модуль 3. Підтягування на перекладині високій(хлопці), низькій (дівчата).

Тема 4. Розвиток сили рук. Оцінка стану здоров'я та фізичного розвитку. Перемінний біг. Естафети зі стрибками.

Змістовий модуль 4. Згинання рук в упорі лежачи. / Удари по воротах на точність

Тема 5. Розвиток сили рук. Силові вправи з власною вагою. Силові вправи з партнером. Згинання рук в упорі від стіни, лави, підлоги. | **Удари по воротах. Удари стопою головою по нерухомому та рухомому м'ячу. Удари по воротах на точність.**

Змістовий модуль 5. Біг 1000м(ж), 1500(ч). /Укидання м'яча на дальність

Тема 6. Тренування темпу бігу. Перемінний біг по 200м. Повторний біг по 400м/**Кидки м'яча. Кидки м'яча в парах різними способами. Ведення та зупинки м'яча. Фінти (обманні рухи).**

Тема 7. Біг по віражу. Біг в середньому темпі в чергуванні з ходьбою. Біг по віражу по 100м. Повторний біг 400м. / **Відбір м'яча. Відбір м'яча накладанням ступні на м'яч. Відбирання м'яча відбиванням у випаді.**

Змістовий модуль 6. Присідання на одній нозі. / Біг 30 м з веденням м'яча

Тема 8. Розвиток силової витривалості. Комплекс вправ колового тренування, спрямований на розвиток сили ніг з використанням тренажерів та нестандартного обладнання. Ходьба в присіді. / **Техніка ведення м'яча. Ведення м'яч різними способами: носком, внутрішньою та зовнішньою частиною підйому. Фінти (обманні рухи). Зупинка м'яча грудьми, стегном, ступнею. Розвиток спритності, спеціальної витривалості.**

Змістовий модуль 7. Передача м'яча в парах за 30 сек. / Поштовх.

Тема 9. Індивідуальні вправи з м'ячем на місці та під час руху. Стійка та переміщення в баскетболі. Техніка виконання різних видів передач. Передачі та ведення м'яча в парах на місці та під час руху. Розвиток спритності. /**Положення гирі під час поштовху. Визначення вагової категорії. Підбір засобів і дозувати навантаження, використовуючи методи самоконтролю. Техніка виконання поштовху. Вихідне положення під час виконання поштовху. Поштовх грифу штанги стоячи. Методика складання індивідуальних програм з атлетичної гімнастики.**

Змістовий модуль 8. Штрафний кидок. /Жим штанги лежачи

Тема 10. Техніка виконання штрафного кидка. Кидки м'яча з відскоком від щита з близької та середньої відстані, справа та зліва. Кидки після передач. / **Техніка виконання жиму штанги лежачи. Згинання та розгинання рук в упорі на брусах. Жим штанги із – за голови. Тяга штанги двома руками в нахилі. Підтягування до підборіддя. Піднімання тулуба лежачи на похилій дошці зі зміною висоти.**

Змістовий модуль 9. Кидок після подвійного кроку. Статика з гантелями.

Тема 11. Техніка виконання подвійного кроку. Положення гравця. Ведення та кидок. Розвиток стрибучості. Подвійний крок з місця без ведення м'яча. Подвійний крок з місця після ведення. Подвійний крок в русі після ведення. Формування почуття колективізму

Теми практичних занять

| № з/п | Назва теми | Кількість годин |
|-------|--|-----------------|
| 1 | Техніка безпеки на заняттях з фізичної культури. Нормативні вимоги. | 2 |
| 2 | Розвиток стрибучості | 2 |
| 3 | Розвиток швидкості | 2 |
| 4 | Розвиток сили рук | 2 |
| 5 | Розвиток сили рук/ <i>Удари по воротах</i> | 2 |
| 6 | Тренування темпу бігу / <i>Кидки м'яча</i> | 2 |
| 7 | Біг по віражу / <i>Відбір м'яча</i> | 2 |
| 8 | Розвиток силової витривалості / <i>Техніка ведення м'яча</i> | 4 |
| 9 | Індивідуальні вправи з м'ячем / <i>Положення гирі під час поштовху. Техніка виконання поштовху</i> | 4 |
| 10 | Техніка виконання штрафного кидка / <i>Техніка виконання жиму штанги лежачи.</i> | 4 |
| 11 | Техніка виконання подвійного кроку / <i>Стійка з двома гантелями на час</i> | 4 |
| | Разом | 30 |

Програма навчальної дисципліни (2 семестр)

Змістовий модуль 1. Передача двома руками зверху. /Відбивання м'яча справа по діагоналі.

Тема 1. Стійки гравця при передачі зверху двома руками. Спеціально – підготовчі вправи волейболіста. Передача зверху над собою в різних стійках, на місці та під час руху. Розвиток спритності, швидкості. /*Способи утримання ракетки Техніка ударів по м'ячу справа. Визначення індивідуальної стійки для ударів справа та зліва. Позиції біля столу. Переміщення під час гри в теніс. Переміщення під час гри в теніс. Вправи на розвиток швидкості і спритності.*

Змістовий модуль 2. Передача двома руками знизу. /Відбивання м'яча зліва по діагоналі.

Тема 2. Стійка гравця при передачі знизу двома руками. Положення рук ніг та тулуба при виконанні передачі двома руками знизу. Передача двома руками знизу з різних стійок (низька, середня). Передача двома руками знизу над собою на місці та під час руху. Формування лідерських якостей засобами спортивних ігор. / *Техніка ударів по м'ячу зліва. Відбивання м'яча зліва на ліво. Розвиток стрибучості.*

Тема 3. Техніка виконання передачі двома руками знизу. Передача двома руками знизу в парах на місці та під час руху, з різної відстані. Чергування передачі двома руками знизу та зверху. / *Техніка подач справа та зліва. Виконання різних видів подач справа. Тренувальна гра. Удари по м'ячу зліва з різноманітними обертами. Розвиток сили.*

Змістовий модуль 3. Подача. / Набивання м'яча ракеткою за 30 сек

Тема 4. Техніка виконання нижньої бокової подачі. Стійка гравця та положення м'яча при подачі. Імітація рухів при подачі. Види нижньої бокової подачі. Виконання подачі з різної відстані від сітки. / *Техніка виконання подачі м'яча «підрізкою». Подача м'яча «підрізкою» зліва та справа по діагоналі і прямій. Розвиток стрибучості.*

Тема 5. Техніка виконання верхньої прямої подачі. Підкидання м'яча, замах, виконання верхньої прямої подачі (кулаком, кистю). Різновиди верхньої прямої подачі. Виконання подачі з різної відстані від сітки./ *Техніка ударів м'яча «накатом». Удари «накатом» зліва та справа. Вправи на розвиток швидкості.*

Змістовий модуль 4. Стрибок через скакалку / Жонгливання воланом

Тема 6. Техніка стрибків через скакалку. Робота рук та ніг під час стрибків. Стрибки через скакалку в повільному та швидкому темпі. Підстрибування на правій, лівій та двох ногах з приземленням м'яко на носки. Правила запобігання фізичній перевтомі, перенапрузі. Розвиток сили (піднімання прямих ніг за 30 сек). Вистрибування вгору з повного присіду. Вистрибування вгору на різну висоту. Стрибок вгору, торкаючись до предмета. / **Стійка та переміщення. Жонглювання. Правила утримання ракетки. Положення під час удару. Види замахів. Біг з прискоренням. Тренувальна гра.**

Змістовий модуль 5. Підіймання тулуба. Підбивання волану ракеткою в парах

Тема 7. Розвиток силових якостей. Складні вправи для розвитку сили різних груп м'язів в різних вихідних положеннях. Розвиток координації рухів. / **Підбивання волану в парах на різну відстань. Підбивання волану через сітку на відстань 6 м. Техніка виконання удару над сіткою, «смей» в стрибку. Тренувальна гра.**

Тема 8. Розвиток координації та рівноваги. Різностямовані рухи руками та ногами одночасно та послідовно. Серійне виконання вправ з помірною інтенсивністю. Стрибки через скакалку на одній нозі, на двох ногах, обертаючи скакалку назад. Біг зі скакалкою./ **Техніка виконання ударів. Удар «свічка», укорочений удар (сильний та повільний, різаний). Удар біля сітки та з далекої відстані. Розвиток гнучкості в плечових суглобах. Тренувальна гра.**

Змістовий модуль 6. Нахил тулуба з положення сидячи/ Подача волану в ціль

Тема 9. Розвиток гнучкості. Вправи для різних груп м'язів. Вправи на гнучкість на нестандартному обладнанні \ **Подача. Положення гравця при подачі. Прийом подачі. Далека та коротка подача справа та з ліва. Тренувальна гра.**

Змістовий модуль 7. Човниковий біг 4 x 9. Футбол.

Тема 10. Техніка човникового бігу. Поворот та захват предмета. Ходьба випадами. Біг на швидкість до 30м. Виконання прискорення з різних вихідних положень. Вправа для розвитку швидкості реакції «Лови предмет». **Дії гравця без м'яча. Поєднання бігу зі стрибками поворотами та зупинками. Прискорення. Імітаційні вправи, фінти.**

Змістовий модуль 8. Підтягування /Футбол.

Тема 11. Техніка підтягування. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги. Вправи для розвитку сили рук з предметами та без. Підтягування на кількість разів. / **Дії гравця з м'ячем. Ведення, зупинки, удари по воротах. Обманні рухи з м'ячем.**

Змістовий модуль 9. Біг 2000м(ж), 3000м (ч). / Футбол.

Тема 12. Розподіл сил. Повторний біг на 400м. Біг вгору та під гору. Розвиток витривалості. Біг помірної інтенсивності чергуючи з ходьбою. Біг за шість хвилин. **Взаємодія двох трьох гравців. Передачі м'яча в русі. Передача з ударом по воротах. Передача зі зміною місць в один дотик.**

Тема 13. Фінішування. Техніка фінішування. Повторний біг на 400м. Біг по пересіченій місцевості. **Взаємодія гравців під час стандартних положень. Виконання кутових ударів. Виконання штрафних ударів. Виконання вільних ударів. Двостороння навчальна гра (комбінована система захисту, обов'язки воротаря, крайніх та центральних захисників).**

Структура навчальної дисципліни

| Назви змістових модулів і тем | Кількість годин | | | | | | | | | | | |
|--|-----------------|--------------|---------|---------|------|---|----------------|--------------|---------|---------|----------|----|
| | денна форма | | | | | | Заочна форма | | | | | |
| | Ус ьо го | у тому числі | | | | | у сьог о | у тому числі | | | | |
| л | | п | ла б | ін д | с.р. | л | | п | ла б | ін д | с.р . | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| Модуль 1. Волейбол/Настільний теніс | | | | | | | | | | | | |

| Змістовий модуль 1. Передача двома руками зверху / Відбивання м'яча справа по діагоналі | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------|--|-----------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Тема 1. Сійка гравця при передачі зверху двома руками Техніка виконання передачі двома руками зверху /Способи утримання ракетки Техніка ударів по м'ячу справа | 2 | | 2 | | | | | | | | | |
| Разом за змістовим модулем | 2 | | 2 | | | | | | | | | |
| Змістовий модуль 2. Передача двома руками знизу / Відбивання м'яча зліва по діагоналі | | | | | | | | | | | | |
| Тема 2. Сійка гравця при передачі двома руками знизу / Техніка ударів по м'ячу зліва | 2 | | 2 | | | | | | | | | |
| Тема 3. Техніка виконання передачі двома руками знизу / Техніка подач справа та зліва | 2 | | 2 | | | | | | | | | |
| Разом за змістовим модулем | 4 | | 4 | | | | | | | | | |
| Змістовий модуль 3. Подача / Набивання м'яча ракеткою | | | | | | | | | | | | |
| Тема 4. Техніка виконання нижньої бокової подачі./ Техніка подач «підрізкою» | 2 | | 2 | | | | | | | | | |
| Тема 5. Техніка виконання верхньої прямої подачі./ Техніка ударів «накатом» | 2 | | 2 | | | | | | | | | |
| Разом за змістовим модулем | 4 | | 4 | | | | | | | | | |
| Усього годин | 10 | | 10 | | | | | | | | | |
| Модуль 2 . Гімнастика /Бадмінтон | | | | | | | | | | | | |
| Змістовий модуль 4. Стрибки через скакалку / Жонгливання воляном | | | | | | | | | | | | |
| Тема 6. Техніка стрибків через скакалку / Сійка та переміщення. Жонгливання | 2 | | 2 | | | | | | | | | |
| Разом за змістовим модулем | 2 | | 2 | | | | | | | | | |
| Змістовий модуль 5. / Підіймання тулуба з положення лежачи Підбивання воляну ракеткою в парах | | | | | | | | | | | | |
| Тема 7. Розвиток силових якостей /Підбивання воляну в парах на різну відстань | 2 | | 2 | | | | | | | | | |
| Тема 8. Розвиток координації та рівноваги / Техніка виконання ударів | 2 | | 2 | | | | | | | | | |
| Разом за змістовим модулем | 4 | | 4 | | | | | | | | | |
| Змістовий модуль 6. Нахил тулуба з положення сидячи/ Подача воляну в ціль | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|----|--|----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Тема 9. Розвиток гнучкості/ <i>Подача</i> | 4 | | 4 | | | | | | | | | | |
| Разом за змістовим модулем | 4 | | 4 | | | | | | | | | | |
| Усього годин | 10 | | 10 | | | | | | | | | | |
| Модуль 3. Легка атлетика. /Футбол | | | | | | | | | | | | | |
| Змістовий модуль 7. Човниковий біг 4х9. /Футбол. | | | | | | | | | | | | | |
| Тема 10. Техніка човникового бігу. \ <i>Дії гравця без м'яча</i> | 2 | | 2 | | | | | | | | | | |
| Разом за змістовим модулем | 2 | | 2 | | | | | | | | | | |
| Змістовий модуль 8. Підтягування. /Футбол. | | | | | | | | | | | | | |
| Тема 11. Техніка підтягування \ <i>Дії гравця з м'ячем</i> | 4 | | 4 | | | | | | | | | | |
| Разом за змістовим модулем | 4 | | 4 | | | | | | | | | | |
| Змістовий модуль 9. Біг 2000м(ж) 3000м(ч). /Футбол. | | | | | | | | | | | | | |
| Тема 12. Розподіл сил. \ <i>Взаємодія двох трьох гравців</i> | 2 | | 2 | | | | | | | | | | |
| Тема 13. Фінішування \ <i>Взаємодія гравців під час стандартних положень</i> | 2 | | 2 | | | | | | | | | | |
| Разом за змістовим модулем | 4 | | 4 | | | | | | | | | | |
| Усього годин | 10 | | 10 | | | | | | | | | | |
| ІНДЗ | | | | | | | | | | | | | |
| Усього годин | 30 | | 30 | | | | | | | | | | |

Теми практичних занять

| № з/п | Назва теми | Кількість годин |
|-------|---|-----------------|
| 1 | Стійка гравця при передачі зверху двома руками Техніка виконання передачі двома руками зверху / <i>Способи утримання ракетки Техніка ударів по м'ячу справа</i> | 2 |
| 2 | Стійка гравця при передачі двома руками знизу / <i>Техніка ударів по м'ячу зліва</i> | 2 |
| 3 | Техніка виконання передачі двома руками знизу / <i>Техніка подач справа та зліва</i> | 2 |
| 4 | Техніка виконання нижньої бокової подачі / <i>Техніка подач «підрізкою»</i> | 2 |
| 5 | Техніка виконання верхньої прямої подачі / <i>Техніка ударів «накатом»</i> | 2 |
| 6 | Техніка стрибків через скакалку / <i>Стійка та переміщення Жонглювання</i> | 2 |
| 7 | Розвиток силових якостей <i>Підбивання волану в парах на різну відстань</i> | 2 |
| 8 | Розвиток координації та рівноваги / <i>Техніка виконання ударів</i> | 2 |
| 9 | Розвиток гнучкості / <i>Подача</i> | 4 |
| 10 | Техніка човникового бігу \ <i>Дії гравця без м'яча</i> | 2 |

| | | |
|----|--|-----------|
| 11 | Техніка підтягування / Дії гравця з м'ячем | 4 |
| 12 | Розподіл сил. / Взаємодія двох трьох гравців | 2 |
| 13 | Фінішування / Взаємодія гравців під час стандартних положень | 2 |
| | Разом | 30 |

7. Індивідуальні завдання

1. Фізична культура і система фізичного виховання у вищих навчальних закладах.
2. Методика проведення підготовчих та відновлювальних форм фізичної активності в режимі навчальної праці студентів та їх професійної діяльності.
3. Гіподинамія (добова норма фізичного навантаження для студентів, які мають відхилення у стані здоров'я).
4. Контроль і самоконтроль у процесі фізичного удосконалення.
5. Рухові якості (витривалість, сила, швидкість, спритність, гнучкість) та методика їх розвитку.
6. Організація і методика проведення самостійних занять фізичними вправами.
7. Техніка гри в баскетбол.
8. Сутність поняття “ здоровий спосіб життя”. Збереження і зміцнення здоров'я як умова здійснення й розвитку здорового способу життя.
9. Особиста та суспільна гігієна. Вплив фізичних вправ на організм людини.
10. Значення і фізіологічні основи загартування.
11. Характеристика спортивних ігор і їх значення у всебічному розвитку студента.
12. Сутність й характер гри в футбол.
13. Правила запобігання фізичній перевтомі, перенапрузі, іншим кризовим проявам.
14. Характеристика техніки легкоатлетичних вправ. Їх значення в професійній діяльності фахівців агропромислового виробництва.

2 курс

Модуль 1

Змістовий модуль 1. Фізична підготовка

Тема 1. Техніка безпеки на заняттях з фізичного виховання. Нормативні вимоги. Правила поведінки під час занять. Показники стану здоров'я. Професійні захворювання. Типові травми і можливості їх попередження.

Тема 2 – 4. Розвиток швидкоісно – силових якостей. Спеціальні бігові вправи. Низький старт (звичайний, розтягнутий, зближений), підбір старту. Положення бігуна (“На старт!”, “ Увага!”, “Руш!”), без сигналу, з сигналом та самостійно про бігання відрізків 10 – 20 м. Стартове прискорення, фініш. (з різною швидкістю). Біг по сигналі з різних вихідних положень. Стрибок з місця. Стрибок у довжину з місця. Естафети, силові вправи.

Змістовий модуль 2. Міні – футбол (ч) / Бадмінтон (ж)

Тема 5 – 6. Удари по воротах на точність. Удари по воротах. Удари стопою головою по нерухомому та рухомому м'ячу. Удари по воротах на точність. Відбір м'яча. Відбір м'яча накладанням ступні на м'яч. Відбирання м'яча відбиванням у випаді. / **Навчання техніки ударів.** Правила утримання ракетки. Положення під час удару. Підбивання волану відкритою стороною ракетки. Види замахів. Жонгливання. Підбивання волану в парах на різну відстань. Підбивання волану через сітку на відстань 6 м. Техніка виконання удару над сіткою, «сמש» в стрибку. Біг з прискоренням.

Тема 7 - 8. Техніка ведення м'яча. Ведення м'яч різними способами: носком, внутрішньою та зовнішньою частиною підйому. Фінти (обманні рухи). Зупинка м'яча грудьми, стегном, ступнею. Розвиток спритності, спеціальної витривалості. / **Навчання техніки подач.** Положення гравця при подачі. Приймання подачі. Далека та коротка подача справа та з ліва. Удар «свічка», укорочений удар (сильний та повільний, різаний). Удар біля сітки та з далекої відстані. Розвиток гнучкості в плечових

суглобах.

Модуль 2

Змістовий модуль 3. Баскетбол

Тема 9 – 10. Вправи з м'ячем в парах на місці та під час руху. Індивідуальні вправи з м'ячем на місці та під час руху. Передача на місці та в русі однією та двома руками. Передача та ловіння м'яча в стрибку. Розвиток спритності.

Тема 11 - 12. Штрафний кидок. Кидки м'яча після передачі. Кидок м'яча після передачі з зупинкою на місці. Кидки м'яча після передачі під час руху. Підбір м'яча після відскоку. Розвиток спритності.

Тема 13 – 15. Подвійний крок в русі після передачі. Ведення та кидок. Розвиток стрибучості. Подвійний крок з місця після ведення м'яча. Подвійний крок в русі після ведення м'яча. Кидок м'яча після подвійного кроку в русі після передачі. Методика проведення підготовчих та відновлювальних форм фізичної активності в режимі навчальної праці студентів.

4 семестр

Змістовий модуль 1. Волейбол

Тема 1 – 2. Техніка володіння м'ячем. Виконання передачі двома руками знизу та зверху. Передача двома руками знизу в парах та трійках на місці та під час руху. Чергування передачі двома руками знизу та зверху. Передача двома руками знизу на різну відстань. Виконання «накатів», обманів однією рукою. Гра кулаком. Тренувальна гра 2х2.

Тема 3 – 4. Техніка гри у нападі. Приймання м'яча знизу та зверху однією та двома руками. Виконання нападаючого удару з місця, з одного та трьох кроків. Виконання нападаючого удару з власного підкидання та передачі партнера. Розвиток спритності. Виконання нижньої бокової та верхньої прямої подачі. Тренувальна гра з завданням. Формувати лідерські якості, уміння працювати в команді. Тренувальна гра 3х3.

Змістовий модуль 2. Настільний теніс

Тема 5 – 6. Техніка ударів по м'ячу справа та зліва. Навчання зрізки зліва, відпрацювання зрізки справа. Вивчення техніки накату зліва і справа. Техніка ударів по м'ячу зліва з різноманітними обертами. Розвиток сили. Двостороння гра відпрацюванням вивчених елементів техніки.

Тема 7 – 8. Захисні та атакуючі прийоми. Захисний прийом техніки гри з нижнім обертом м'яча – зрізка, підрізка. Захисний прийом техніки гри з нижнім обертом м'яча – підрізка, різана свічка. Атакуючий прийом техніки гри (з верхнім обертом м'яча) – накат, кручена свічка. Атакуючий прийом техніки гри (з верхнім обертом м'яча) - топ-спін. Тактика одиночної гри.

Змістовий модуль 3. Легка атлетика

Тема 9 - 10. Розвиток спритності. Техніка човникового бігу. Поворот та захват предмета. Ходьба випадками. Біг на швидкість до 30м. Виконання прискорення з різних вихідних положень. Вправа для розвитку швидкості реакції «Лови предмет».

Тема 11 – 12. Техніка підтягування. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги. Вправи для розвитку сили рук з предметами та без. Підтягування на кількість разів. Біг по сходах вгору та вниз.

Тема 13 - 15. Розвиток витривалості. Розподіл сил. Повторний біг на 400м. Біг вгору та під гору. Розвиток витривалості. Біг помірної інтенсивності чергуючи з ходьбою. Фінішування.

| | | | | | | | | | | | |
|---|-----------|-----------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Разом за змістовим модулем | 8 | 8 | | | | | | | | | |
| Змістовий модуль 2. Настільний теніс | | | | | | | | | | | |
| Тема 5 – 6. Техніка ударів по м'ячу справа та зліва. | 4 | 4 | | | | | | | | | |
| Тема 7 – 8. Захисні та атакуючі прийоми гри | 4 | 4 | | | | | | | | | |
| Разом за змістовим модулем | 8 | 8 | | | | | | | | | |
| Змістовий модуль 3. Легка атлетика | | | | | | | | | | | |
| Тема 9 - 10. Розвиток спритності | 4 | 4 | | | | | | | | | |
| Тема 11 - 12. Техніка підтягування | 4 | 4 | | | | | | | | | |
| Тема 13 – 15. Розвиток витривалості | 6 | 6 | | | | | | | | | |
| Разом за змістовим модулем | 14 | 14 | | | | | | | | | |
| Усього годин за семестр | 30 | 30 | | | | | | | | | |
| Разом | 60 | 60 | | | | | | | | | |

Теми практичних занять

| № з/п | Назва теми | Кількість годин |
|---------------------------|---|-----------------|
| 3 семестр | | |
| 1 | Техніка безпеки на заняттях з фізичної культури. Нормативні вимоги. | 2 |
| 2 | Розвиток швидко – силових якостей | 6 |
| 3 | Удари по воротах на точність/ <i>Навчання техніки ударів</i> | 4 |
| 4 | Техніка ведення м'яча/ <i>Навчання техніки подач</i> | 4 |
| 5 | Вправи з м'ячем в парах на місці та під час руху | 4 |
| 6 | Штрафний кидок | 4 |
| 7 | Подвійний крок в русі після передачі | 6 |
| Разом за 3 семестр | | 30 |
| 4 семестр | | |
| 1 | Техніка володіння м'ячем | 4 |
| 2 | Техніка гри у нападі | 4 |
| 3 | Техніка ударів по м'ячу справа та зліва. | 4 |
| 4 | Захисні та атакуючі прийоми гри | 4 |
| 5 | Розвиток спритності | 4 |
| 6 | Техніка підтягування | 4 |
| 7 | Розвиток витривалості | 6 |
| Разом за 4 семестр | | 30 |
| Разом за рік | | 60 |

Індивідуальні завдання
(проводиться у вигляді підготовки рефератів для студентів, які за станом здоров'я звільнені від занять)

1. Основи методики організації занять фізичними вправами для попередження стомлення, підвищення працездатності і прискорення її відновлення при різноманітних видах і формах праці.
2. Олімпійський рух в Україні. Участь спортсменів України в Олімпійських іграх (з часів самостійності)
3. Нетрадиційні системи зміцнення здоров'я і фізичного удосконалення.
4. Основи раціонального харчування при різноманітних видах умовах та особливостях життєдіяльності.
5. Волейбол. Значення та правила гри.
6. Методи оцінки здоров'я та фізичного стану.
7. Характеристика рухових якостей людини. Вікові особливості людини їх значення для розвитку рухових якостей.
8. Загальна характеристика засобів відновлення та стимуляції працездатності.
9. Завдання, засоби та методи фізичного виховання у родині.
10. Настільний теніс. Історія розвитку, значення, правила гри.
11. Рухливі ігри їх класифікація та різновиди.
12. Організація та форми активного відпочинку студентів.
13. Формування лідерських якостей засобами спортивних ігор.
14. Техніка гри в футбол.

8. Методи навчання

1. Методи навчання за джерелом знань:

Словесні: розповідь, пояснення, бесіда (евристична і репродуктивна), інструктаж.

Наочні: демонстрація, спостереження.

Практичні: практична робота, вправа,

2. Методи навчання за характером логіки пізнання.

Аналітичний

Методи синтезу

3. Методи навчання за характером та рівнем самостійної розумової діяльності студентів.

Проблемний (проблемно-інформаційний)

Частково-пошуковий (евристичний)

Репродуктивний

Пояснювально-демонстративний

4. Активні методи навчання - використання технічних засобів навчання, рухливі ігри, змагання, самооцінка знань, імітаційні, метод суворо регламентованої вправи, колового тренування, індивідуально – діяльного програмування, використання навчальних та контролюючих тестів

5. Інтерактивні технології навчання - використання мультимедійних технологій, співробітництво студентів (кооперація)

9. Методи контролю

1. Рейтинговий контроль за 100-бальною шкалою оцінювання ЄКТС
2. Проведення проміжного контролю протягом семестру (проміжна атестація)

3. Полікритеріальна оцінка поточної роботи студентів:
- рівень знань, продемонстрований на практичних заняттях;
 - експрес-контроль під час аудиторних занять;
 - самостійне опрацювання теми в цілому чи окремих питань;
 - написання рефератів;
 - результати тестування

Контрольні нормативи

1 семестр

| модуль | місяць | Нормативи | стать | Бали | | | | | | |
|------------|--|-----------------------------------|--|------|------|------|------|------|------|---|
| | | | | 10 | 8 | 5 | 3 | | | |
| I модуль | вересень | Медичні нормативи | Стрибок у довжину з місця | ч | 241 | 224 | 207 | 190 | | |
| | | | ж | 196 | 184 | 172 | 160 | | | |
| | | | Біг 100м (60 м.), сек | ч | 13,9 | 14,4 | 14,9 | 15,5 | | |
| ж | 9,3 | 9,8 | 10,4 | 11,0 | | | | | | |
| ж | Підтягування на перекладині висок.(ч), низьк. (ж), раз | ч | | | 12 | 10 | | | | |
| ж | | ж | | | 16 | 11 | | | | |
| | | | | 10 | 9 | 7 | 5 | 3 | | |
| II модуль | жовтень | Легка атлетика | Біг 1000 м (ж), 1500 м (ч) | ч | 5,30 | 5,40 | 5,55 | 6,10 | 6,30 | |
| | | | ж | 3,30 | 3,35 | 3,45 | 3,55 | 4,10 | | |
| | | | Згинання рук в упорі лежачи, раз | ч | 44 | 38 | 32 | 26 | 20 | |
| | | | ж | 24 | 19 | 16 | 14 | 10 | | |
| | | | Присідання на одній нозі | ч | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 | |
| | | | ж | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 | | |
| Футбол | Удари по воротах на точність (з 10 спроб), раз | ч | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | | | |
| | ж | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | | | | |
| | Біг 30 м. з веденням м'яча , сек. | ч | 7,0 | 7,2 | 7,6 | 8,0 | 8,7 | | | |
| | ж | 9,0 | 9,2 | 9,6 | 10,0 | 10,7 | | | | |
| | Укидання м'яча на дальність, м | ч | 26 | 23 | 21 | 19 | 16 | | | |
| | ж | 16 | 13 | 10 | 7 | 4 | | | | |
| III модуль | листопад | Баскетбол | Передачі за 30 сек , раз | ч\ж | 25 | 23 | 21 | 19 | 17 | |
| | | | Кидок у русі після подвійного кроку, раз | ч\ж | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | |
| | | | Штрафний кидок, раз | ч\ж | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | |
| | | Атлетична гімнастика | Поштовх (вага 16кг) | ч | 50 | 7 | 5 | 3 | 2 | 1 |
| | | | | | 60 | 9 | 7 | 5 | 3 | 1 |
| | | | | | 70 | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| | | | | | 80 | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 |
| | | | | | 90 | 14 | 12 | 10 | 8 | 6 |
| | | | | | +90 | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 |
| | | Статика з гантелями (5 кг), сек | ч | 50 | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 | |
| | | | | 60 | 1,20 | 1,10 | 60 | 50 | 40 | |
| | | | | 70 | 1,30 | 1,15 | 1 | 45 | 30 | |
| | | | | 80 | 1,40 | 1,25 | 1,10 | 55 | 45 | |
| 90 | 1,50 | | | 1,35 | 1,20 | 1,05 | 50 | | | |
| +90 | 2 | | | 1,45 | 1,30 | 1,15 | 60 | | | |

| | | | | | | | | | |
|--|--|--|----------------------------------|---|----|---|---|---|---|
| | | | Жим штанги лежачи (70% від ваги) | ч | 10 | 7 | 4 | 3 | 2 |
|--|--|--|----------------------------------|---|----|---|---|---|---|

Контрольні нормативи 2 семестр

| модуль | місяці | нормативи | стать | Бали | | | | | |
|---|----------|----------------|--|-----------|----------|----------|----------|----------|-------|
| | | | | 10 | 8 | 5 | 3 | | |
| I модуль | лютий | Волейбол | Передача двома руками зверху в парах, раз | ч\ж | 7 | 6 | 5 | 4 | |
| | | | Передача двома руками знизу в парах, раз | ч\ж | 7 | 6 | 5 | 4 | |
| | | | Подача, раз | ч\ж | | | 6 | 4 | |
| | | Н. теніс | Відбивання м'яча справа по діагоналі в парах, раз | ч\ж | 25 | 20 | 15 | 10 | |
| | | | Відбивання м'яча зліва по діагоналі в парах, раз | ч\ж | 20 | 15 | 12 | 10 | |
| | | | Набивання м'яча ракеткою за 30 сек., раз | ч\ж | | | 20 | 15 | |
| | | | | 10 | 8 | 7 | 5 | 3 | |
| II модуль | березень | Гімнастика | Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см | ч | 19 | 16 | 13 | 10 | 7 |
| | | | ж | 20 | 17 | 14 | 10 | 7 | |
| | | | Стрибки через скакалку за 1 хв., раз. | ч | 145 | 130 | 120 | 110 | 95 |
| | | ж | 145 | 130 | 120 | 110 | 95 | | |
| | | Бадмінтон | Піднімання тулуба за 1 хв, раз | ч | 53 | 47 | 40 | 34 | 28 |
| | | | ж | 47 | 42 | 37 | 33 | 28 | |
| Жонгливання воланом, раз | ч | | 50 | 40 | 30 | 25 | 20 | | |
| ж | 45 | 35 | 25 | 20 | 15 | | | | |
| Підбивання волану ракеткою в парах, раз | ч | 50 | 40 | 30 | 25 | 20 | | | |
| | ж | 46 | 42 | 38 | 34 | 32 | | | |
| Подача волану в ціль (10 спроб), раз | ч | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | | | |
| | ж | 7 | 6 | 5 | 4 | 2 | | | |
| IV модуль | травень | Легка атлетика | Човниковий біг 4 x 9 м., сек | ч | 8,8 | 9,2 | 9,7 | 10,2 | 10,7 |
| | | | ж | 9,4 | 10,5 | 11,1 | 11,7 | 12,0 | |
| | | | Біг 2000м (ж), 3000м (ч), хв.сек | ч | 12,00 | 13,05 | 14,30 | 15,40 | 16,30 |
| | | | | ж | 9,40 | 10,30 | 11,20 | 12,10 | 13,0 |
| | | | Підтягування на перекладині висок.(ч), низьк. (ж), раз | ч | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 |
| | | | | ж | 24 | 19 | 16 | 11 | 7 |

3 семестр

| Нормативи | стать | Бали | | | |
|---|-------|-----------|-----------|----------|----------|
| | | 10 | 8 | 5 | 3 |
| 1 модуль | | | | | |
| Змістовий модуль 1. Розвиток швидко – силових якостей | | | | | |
| Стрибок у довжину з місця | ч | 241 | 224 | 207 | 190 |
| | ж | 196 | 184 | 172 | 160 |
| Біг 100м (ч),60 м. (ж), сек | ч | 13,9 | 14,4 | 14,9 | 15,5 |
| | ж | 9,3 | 9,8 | 10,4 | 11,0 |
| Змістовий модуль 2. Міні – футбол(ч), бадмінтон (ж) | | | | | |
| Удари по воротах на точність (з 10спроб), раз Жонглювання воланом, раз | ч | 8 | 6 | 5 | 4 |
| | ж | 45 | 35 | 25 | 15 |
| Біг 30 м. з веденням м'яча , сек. Подача волану в ціль (10 спроб), раз | ч | 7,2 | 7,6 | 8,0 | 8,7 |
| | ж | 7 | 6 | 5 | 4 |
| 2 модуль | | | | | |
| Змістовий модуль 3. Баскетбол | | 15 | 10 | 5 | 3 |
| Кидок у русі після подвійного кроку (з 10 спроб), раз | ч\ж | 5 | 4 | 3 | 2 |
| | ч\ж | 5 | 4 | 3 | 2 |
| Піднімання тулуба за 1 хв, раз | ч | 53 | 47 | 40 | 34 |
| | ж | 47 | 42 | 37 | 33 |

4 семестр

| нормативи | стать | Бали | | | |
|---|-------|-----------|-----------|----------|----------|
| | | 10 | 8 | 5 | 3 |
| Модуль 1. | | | | | |
| Змістовий модуль1. Волейбол | | | | | |
| Передача двома руками знизу в парах, раз | ч\ж | 7 | 6 | 5 | 4 |
| | ч\ж | 7 | 6 | 5 | 4 |
| Змістовий модуль 2. Настільний теніс | | | | | |
| Відбивання м'яча зліва по діагоналі в парах, раз | ч\ж | 20 | 15 | 12 | 10 |
| | ч\ж | 50 | 45 | 40 | 30 |
| Перебивання м'яча через сітку з близької відстані, раз | ч\ж | 50 | 45 | 40 | 30 |
| | ч\ж | 50 | 45 | 40 | 30 |
| Модуль2 | | | | | |
| Змістовий модуль 3. Легка атлетика | | 15 | 10 | 5 | 3 |

| | | | | | |
|--|---|-------|-------|-------|-------|
| Човниковий біг 4 x 9 м., сек | ч | 9,2 | 9,7 | 10,2 | 10,7 |
| | ж | 10,5 | 11,1 | 11,7 | 12,0 |
| Біг 2000м (ж), 3000м (ч), хв.сек | ч | 13,05 | 14,30 | 15,40 | 16,30 |
| | ж | 10,30 | 11,20 | 12,10 | 13,0 |
| Підтягування на перекладині висок.(ч), низьк. (ж), раз | ч | 14 | 12 | 10 | 8 |
| | ж | 19 | 16 | 11 | 7 |

Політика оцінювання

| | |
|--|---|
| <i>Політика щодо дедлайнів та перескладання:</i> | Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку. Перескладання модулів відбувається із дозволу лектора та декана факультету за наявності поважних причин. |
| <i>Політика щодо академічної доброчесності:</i> | Списування під час написання модуля та екзамену заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). |
| <i>Політика щодо відвідування:</i> | Відвідування занять є обов'язковим. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування, працевлаштування за фахом) навчання може відбуватись індивідуально (в онлайн формі за наказом ректора). За обґрунтованої потреби студент має право оформити індивідуальний графік навчання. |

Розподіл балів, які отримують студенти

1. семестр

| Поточне тестування та самостійна робота | | | | | | | | | СРС | Разом за модулі та СРС | Атестація | Су ма |
|---|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|-----|------------------------|-----------|-------|
| Змістовий модуль 1 | Змістовий модуль 2 | Змістовий модуль 3 | Змістовий модуль 4 | Змістовий модуль 5 | Змістовий модуль 6 | Змістовий модуль 7 | Змістовий модуль 8 | Змістовий модуль 9 | | | | |
| T2 | T3 | T4 | T5 | T7 | T8 | T9 | T10 | T11 | | 85 | 15 | 100 |
| 10 | 10 | 5 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | | | | |

Підсумкова оцінка формується як середнє за модулем 1,2,3 + 15 балів за атестацію

2. семестр

| | | |
|---|----------|-------|
| Поточне тестування та самостійна робота | Разом за | Су ма |
|---|----------|-------|

| | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|-----|----|----|-----|
| Змістовий модуль 1 | Змістовий модуль 2 | Змістовий модуль 3 | Змістовий модуль 4 | Змістовий модуль 5 | Змістовий модуль 6 | Змістовий модуль 7 | Змістовий модуль 8 | Змістовий модуль 9 | срс | | | |
| T1 | T3 | T5 | T6 | T8 | T9 | T10 | T11 | T13 | | 85 | 15 | 100 |
| 10 | 10 | 5 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | | | | |

Підсумкова оцінка формується як середнє за модулем 1,2,3 + 15 балів за атестацію

3 семестр

| Поточне тестування | | | | | | | СРС | Атестація | Сума* |
|----------------------|------|--------------------|------|----------------------|--------|--------|-----|-----------|-------|
| Модуль 1 40 балів | | | | Модуль 2 45 балів | | | | | |
| Змістовий модуль 1 | | Змістовий модуль 2 | | Змістовий модуль 3 | | | | | |
| T3 | T4-5 | T6-7 | T8-9 | T10-11 | T12-13 | T14-15 | - | 15 | 100 |
| 10 | 10 | 10 | 10 | 15 | 15 | 15 | | | |

Підсумкова оцінка формується як сума за модулем 1 та 2, плюс 15 балів за атестацію

4 семестр

| Поточне тестування | | | | | | | СРС | Атестація | Сума* |
|----------------------|------|--------------------|------|----------------------|--------|--------|-----|-----------|-------|
| Модуль 1 40 балів | | | | Модуль 2 45 балів | | | | | |
| Змістовий модуль 1 | | Змістовий модуль 2 | | Змістовий модуль 3 | | | | | |
| T2-3 | T4-5 | T6-7 | T8-9 | T10-11 | T12-13 | T14-15 | - | 15 | 100 |
| 10 | 10 | 10 | 10 | 15 | 15 | 15 | | | |

Підсумкова оцінка формується як сума за модулем 1 та 2 плюс 15 балів за атестацію

Шкала оцінювання: національна та ECTS

| Сума балів за всі види навчальної діяльності | Оцінка ECTS | Оцінка за національною шкалою для заліку |
|--|-------------|---|
| 90 – 100 | A | зараховано |
| 82-89 | B | |
| 75-81 | C | |
| 69-74 | D | |
| 60-68 | E | |
| 35-59 | FX | не зараховано з можливістю повторного складання |
| 1-34 | F | не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни |

Рекомендована література

Базова

1. Беляев А. В., Савина М.В. Волейбол: учебник для высших учебных заведений физической культуры. М.: «Физкультура, образование, наука», 2000. 368 с.
2. Дегтяр В.Д., Сущенко Л. П. Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів: навч.посіб. К.: Екмо, 2005. 214 с.
3. Демінський О. Ц. Дидактичні основи оптимізації спортивного тренування : монографія. К. : Вища школа, 2001. 238 с.
4. Железняк Ю. Д., Портнов Ю. М., Савин В. П. Спортивне игры: техника, тактика, методика обучения:учеб.для студ.высш.учеб.заведении. М.:Изд.центр „Академия”, 2004. 520с.
5. Коренберг В.Б.Основы качественного биомеханического анализа. М.: Физкультура и спорт, 2010. 208 с.
6. Кук М. 101 упражнение для юных футболистов. М.: Астрель: АСТ, 2001. 120с.
7. Краснов В.П. Присяжнюк С.І., Раєвський Р.Т.Основы оздоровчого тренування: методичні рекомендації для проведення практичних занять з фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення. К.:Аграрна освіта, 2005. 56с
8. Озолін Н.Г. Настільна книга тренера: Наука перемагати. М.: Астрель, 2004. 863 с.
9. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є., Кривчикова О. Д. Теорія і методика фізичного виховання: підруч.для студ.вищ. навч.закл.фіз. виховання і спорту. К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид – во «Олімп. л – ра». 2017. Т2. 448с.
10. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности. Москва: Советский спорт. 2012. 208с.
11. Кузнецова О. Т. Оздоровче тренування студентів:навч.посіб. К.: Вид –во Європейського університету, 2010. С. 37 – 42.
12. Матвеев Л.П. Теорія і методика фізичної культури : учеб. для студентів вузів. СПб.: Лань, 2003. 160 с.
13. Носко М.О., Архипов О.А., Жула В.П. Волейбол у фізичному вихованні студентів: підручник. К.: «МП Леся», 2015. 396 с.
14. Поплавський Л. Ю. Баскетбол. К.: Олімпійська література, 2004. 447с.

15. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання: Навч. пос. К.: Центр учбової літератури, 2008. 504 с.
16. Приходько В. В., Вікторов В. Г. Педагогічний контроль у вищій школі. Навч. пос. Дніпропетровськ: Національний гірничий університет, 2009. 150 с.
17. Сергієнко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей людини: навч. посібник. Миколаїв: УДМТУ, 2001. 360с.
18. Соломонко В.В. Лискнчук Г.А., Соломонко О.В. Футбол. Підр. для студентів вищих учбових закладів фізвиховання і спорту. К.: Олімпійська література, 1999.287с.

Допоміжна

1. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): учебник для студ.высш.учеб.заведений. М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2004. 624с.
2. Зайцева Г.А., Медведева О.А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях : учеб.-метод. пособ. М. : Физкультура и спорт, 2007. 104 с.
3. Пилипей Л. П. Систематизація напрямків підготовки спеціалістів у ВНЗ згідно з вимогами до професійно-прикладної фізичної підготовки. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. Київ. № 1. 2008. С. 56–64.
4. Приступа Є.Н., Пилат В.С. Традиції української національної фізичної культури . Львів: Троян, 1991. Ч1, 124с.
5. Рыбковский А.Г. Организация учебно-тренировочного процесса студентов в группах спортивного совершенствования: учебное пособие . Донецк: 2003. 160 с.
6. Рибалко П.Ф., Хоменко С.В., Хоменко О.С. Особливості та перспективи розвитку сфери фізичного виховання: навчально - методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Суми: Видавництво ФОП Цьома, 2018. 146 с.
7. Рибалко П.Ф., Гриб Т.О., Клименченко Т. Г., Мелюшкіна В.В. Історія фізичної культури на різних етапах розвитку суспільства: навчально - методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів усіх спеціальностей. Суми: Видавництво ФОП Цьома, 2018. 169 с.
8. Рибалко П.Ф., Хоменко С.В., Хоменко О.С. Особливості та перспективи розвитку сфери фізичного виховання: навчально - методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Суми: Видавництво ФОП Цьома, 2018. 146 с.
9. Рибалко П.Ф., Гриб Т.О., Клименченко Т. Г., Мелюшкіна В.В. Історія фізичної культури на різних етапах розвитку суспільства: навчально - методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів усіх спеціальностей. Суми: Видавництво ФОП Цьома, 2018. 169 с.
10. Рибалко П. Ф. Гриб Т. О., Клименченко Т.Г.Основи теорії атлетизму: методичний посібник. Суми: Видавництво ФОП Цьома, 2017. 107с.
11. Рибалко П. Ф. Харченко С. М., Матлаш В. А. Силкові види спорту: методичний посібник. Суми: Видавництво ФОП Цьома, 2015. 113с.
12. Семен Б.В. Методичні рекомендації до проведення занять з бадмінтону : методичні рекомендації. Львів : ВЦ ЛНУ імені Івана Франка, 2006. 30 с.
13. Харченко С. М., Матлаш В. А., Ліфінцев І. Д., Самохвалова І. Ю. Атлетична гімнастика – оздоровчі заняття: Практикум до самостійної роботи студентів для студентів вищих навчальних закладів усіх спеціальностей. Суми: Видавництво ФОП Цьома, 2017. 112 с.
14. Харченко С. М., Самохвалова І. Ю., Коломієць А. Я. Розвиток координаційних здібностей студентів аграрного університету засобами спортивних ігор у процесі неформальної фізкультурної освіти: навчально – методичний посібник. Суми: Видавництво ФОП Цьома, 2019. 98с.
15. Харченко С. М. Формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх фахівців аграрного профілю у процесі професійно – прикладної фізичної підготовки: дисертація на здобуття наукового ступеню. Суми, 2018. 164с.
16. Хоменко С.В., Гриб Т.О., Клименченко Т.Г., Харченко Р.М., Коломієць А.Я. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів аграрного університету: навчально – методичний посібник..Суми: Видавництво ФОП Цьома, 2020. 108с.
17. Шамардин А.М., Солопов И.М., А.М. Исмаилов Функциональная подготовка футболистов: учебное пособие. Волгоград: ВГАФК, 2000. 152 с.

Інформаційне забезпечення

1. Національна стратегія розвитку освіти в Україні на 2012-2021 роки. – Режим доступу: <http://www.mon.gov.ua/images/files/news/12/05/4455.pdf>
2. Міністерство освіти і науки України. – Режим доступу: <http://www.mon.gov.ua>
3. Міністерство аграрної політики України . – Режим доступу: <http://minagro.gov.ua>
4. Законодавча база фізичної культури та спорту в Україні // http://www.poc-ukr.org/ua/officialdocuments/nok_law.html (Перегляд – 13.08.2018).
5. Нормативна база Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту URL: <http://www.kmu.gov.ua/sport/control/uk/doccatalog/list?currDir=91030> (дата звернення: 07.08.2017).
6. Стратегія розвитку фізичного виховання та спорту серед учнівської молоді на період до 2025 року. URL: http://sportmon.org/wp-content/uploads/2019/03/Strategiya-rozvitku-FV.-ta-Sportu-do-2025-roku_compressed.pdf (дата звернення: 17.10.2017).